wok de pak choï au tofu.

fresh.
au service du goût

OSONS. CRÉONS. VIVONS. RIONS. PARTAGEONS.
AU SERVICE DU GOÛT.

LE PAK CHOÏ

4 personnes
15 min.
10 min.

LE MARCHÉ

Pour le tofu mariné

> 180 g de tofu au piment d'espelette
> 1 c. à s. d'huile de sésame
> 1 c. à s. de sauce soja
> 1 c. à s. de miel liquide
> 1 pincée de sésame

Pour le wok

> 150 g de chou romanesco
> 1 cm de gingembre frais
> 2 gousses d'ail
> 1 petit piment rouge
> 2 choux pak choï
> 3 c. à s. d'huile de sésame
> 450 g de wok asiatique
> 1 oignon cébette
> 3 c. à s. de sauce soja
> Le jus d'un citron vert

Flashez ce code et retrouvez cette recette et plein d'autres.

PLAT PRINCIPAL

wok de pak choï au tofu.

1. Coupez le tofu en petits dés. Placez-les dans un plat creux, ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja, le miel et le sésame. Laissez mariner le tout pendant 5 minutes, puis faites colorer le tofu et sa marinade 2 à 3 minutes à feu vif.
2. Coupez le chou romanesco en petites fleurettes et faites-le blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez puis réservez.
3. Épluchez le gingembre et émincez-le finement. Passez l'ail au presse-ail. Émincez le piment très finement. Rincez les pak choï à l'eau claire et émincez-les grossièrement.
4. Faites chauffer l'huile de sésame dans une sauteuse ou un wok. Ajoutez le gingembre, l'ail et le piment émincé. Faites colorer le tout une à deux minutes, puis ajoutez le wok asiatique, le pak choï émincé et le chou romanesco et poursuivez la cuisson à feu vif pendant 3 minutes. En fin de cuisson, ajoutez la sauce soja et le jus de citron vert.
5. Décorez d'oignon cébette émincé et servez sans attendre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pak choï est un choux chinois dont le goût est proche de celui des blettes. Coupé, il se cuit rapidement à feu très vif dans un wok avec un peu d'eau et un peu d'huile. Il se consomme craquant.

©Stylisme et photographe : Sandrine Saadi – **www.studiobasilic.com**
Nous faisons le choix de travailler avec un imprimeur labellisé imprim'vert et d'utiliser du papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement.
Ne pas jeter sur la voie publique.